

PEMBERDAYAAN KELOMPOK PKK DALAM PENGENALAN POTENSI DAN PEMBUATAN KRIPIK BUAH PARE DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN

Sugiyanto¹⁾, Ellyvina Setya Dhini¹⁾

¹⁾Program Studi S1 Farmasi, STIKes Panti Waluya Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author : Sugiyanto

Email : sugiyantomatoya@gmail.com

Diterima 11 Februari 2022, Direvisi 22 Februari 2022, Disetujui 22 Februari 2022

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang "Pemberdayaan Kelompok PKK Dalam Pengenalan Potensi dan Pembuatan Kripik Buah Pare Dalam Meningkatkan Kesehatan" yang merupakan salah satu upaya dalam mengidentifikasi masalah pengetahuan dan cara pembuatan makanan kesehatan dalam masa pandemic Covid 19. Tujuan kegiatan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan dan cara pembuatan kripik pare pada anggota PKK dalam membantu meningkatkan kesehatan, dimana disaat pandemic ini sangat dibutuhkan kesehatan yang baik. Pengabdian masyarakat terhadap anggota PKK ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan atau ceramah dengan power point berikut dilakukan diskusi dan tanya jawab hal ini semua memakai media zoom (online) sedangkan untuk kegiatan pembuatan kripik buah pare dilakukan dengan pemutaran video. Hasil yang didapatkan dari kegiatan pengabdian terhadap anggota PKK Kelurahan Kauman Malang adalah terjadinya peningkatannya pengetahuan dan cara pembuatan makanan kesehatan khususnya kripik buah pare oleh anggota PKK hal ini dapat dilihat dari hasil kuesioner yang berikan melalui google form. Dengan adanya peningkatan pengetahuan dan cara pembuatan makanan kesehatan khususnya kripik buah pare oleh anggota PKK Kelurahan Kauman Malang, diharapkan akan bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan dimasa pandemi Covid 19 ini dan sebagai upaya preventif dalam mencegah terjadinya permasalahan kesehatan dalam mewujudkan kelompok PKK yang sehat.

Kata kunci : pengabdian masyarakat; anggota PKK; kripik buah pare

ABSTRACT

Community service activities regarding the Empowerment of the PKK Group in Recognizing the Potential and Making Pare Fruit Chips in Improving Health" which is one of the efforts to identify the problem of knowledge and methods of making health food during the Covid 19 pandemic. The purpose of this service activity is to increase knowledge and how to make chips Pare to PKK members in helping to improve health, where during this pandemic good health is needed. This community service for PKK members is carried out by means of counseling or lectures with power points, followed by discussions and questions and answers, all of which use zoom media (online), while the activity of making bitter melon chips is done by playing videos. The results obtained from the service activities for PKK members in Kauman Malang Village are an increase in knowledge and how to make health food, especially bitter melon chips by PKK members, this can be seen from the results of the questionnaire given via google form. With the increase in knowledge and how to make health food, especially bitter melon chips, by PKK members, Kauman Malang Village, it is hoped that it will be useful in improving health during the Covid 19 pandemic and as a preventive effort in preventing health problems in creating a healthy PKK group.

Keywords: community service; PKK members; bitter melon chips

PENDAHULUAN

Hingga saat ini, pandemi Covid-19 belum dapat dikendalikan. Bukannya menekan, angka harian kasus Covid-19 justru meningkat. Berkaitan dengan kondisi saat ini, situasi pandemi Covid-19 di Indonesia masih belum menunjukkan tanda-tanda penurunan. Bahkan pada , gelombang pertama masih terus berlangsung dan belum menunjukkan selesai

.(Anung. A. P, Casman, 2020). Langkah-langkah yang diambil (untuk mencegah virus corona) semuanya penting. Tetapi penting juga bagi kita memperhatikan status kesehatan kita sehingga sistem kekebalan tubuh kita bisa berfungsi dengan baik. Ini sangat penting dalam masa-masa penuh tekanan seperti sekarang, penurunan sistem kesehatan tubuh dapat membuka pintu bagi virus karena

ketidakmampuan tubuh mempertahankan diri. Bagi orang-orang yang termasuk dalam kelompok risiko, bahaya terkena penyakit yang lebih parah pun menjadi sangat tinggi. terutama untuk golongan lansia dimana pada kaum lansia ini sistem fungsi organnya sudah mengalami penurunan maka perlu didukung oleh makanan yang punya gizi yang baik serta makanan kesehatan yang dapat meningkatkan sistem kesehatan tubuh bagi lansia. Sebab orang lanjut usia, yang merupakan kelompok risiko tinggi dalam situasi saat ini, juga disebutkan cenderung tidak mendapatkan asupan nutrisi yang cukup (Sukmawati et al., 2021)(Aan. K, 2021)

Secara umum posisi Kelompok PKK Kelurahan Kauman Kota Malang terletak ditengah kota Malang yang juga terdampak dengan adanya Covid 19 ini disamping itu populasi penduduknya sangat banyak, dengan komposisi penduduknya banyak yang berusia lansia dan sudah banyak yang menderita penyakit kronis (Diabetes Melitus, Hipertensi, Rheumatoid Arthritis, Osteoarthritis, Gout dan Hiperurisemia, Osteoporosis, Hiperlipidemia, penyakit Iskemi Jantung) dimana kelompok lansia ini akan sangat rawan atau beresiko tinggi terjadinya kematian apabila sampai terjangkit oleh virus Covid 19 sehingga kelompok ini perlu kiranya perlu perhatian khusus terutama menyangkut asupan makanan yang perlu dikonsumsi lansia ini yang mengacu pada prinsip gizi seimbang. Artinya, dalam sepiring makanan sebaiknya mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang diperlukan tubuh. Di antara sekian banyak zat gizi yang diperlukan tubuh, ada yang menjadi prioritas. (Anung A. P, & Casman, 2020)(Adristry. R. K, 2020).

Sebaiknya asupan ini tak terlewat untuk dikonsumsi setiap hari. Berikut ini sejumlah asupan makanan bergizi yang sebaiknya dikonsumsi lansia dan ibu-ibu yang menderita penyakit kronis agar tubuh tetap kuat melawan COVID-19. vitamin dan mineral penting untuk diasup demi membantu melawan virus corona. Semua bisa didapat dari secara alami dari makanan sehari-hari. Zat gizi yang diperlukan untuk mencegah terinfeksi virus ini adalah vitamin A, B, D, C, selenium, zink, zat besi, omega 3, yang diperlukan untuk meningkatkan sistem imun. Ini bisa diperoleh dari bahan makanan telur, ikan, susu, kacang-kacangan, jambu, jeruk, wortel, brokoli, bayam, pare, tomat, minyak zaitun, dan lain sebagainya, Untuk vitamin D juga bisa didapat secara alami selain makanan, yaitu dari sinar matahari. Caranya adalah dengan berjemur minimal 15 menit antara pukul 09.00 hingga 10.00 pagi(Riski. A, Noni. R, 2021).

Sementara untuk makanan kesehatan memang bisa dikonsumsi lansia dan ibu-ibu penderita penyakit kronis, tapi tidak boleh sembarangan. Lebih baik konsultasi ke dokter dulu untuk menentukan kira-kira makanan kesehatan apa yang dibutuhkan dan aman bagi tubuh lansia. Hal ini disebabkan adanya penurunan fungsi organ, seperti ginjal dan liver pada lansia (Anung A. P, & Casman, 2020)(Retnaningsih et al., 2021)

Secara umum anggota Kelompok PKK Kauman masih banyak yang belum tahu tentang makanan kesehatan termasuk pengetahuan dan khasiat bahan-bahan tanaman herbal yang selama ini sudah banyak digunakan sehari-hari misalnya buah pare, temulawak, kunyit, sereh, bawang putih. Disamping itu kelompok PKK kauman sudah terbiasa minum jamu tradisional serta membuat sendiri jamu tersebut(Adristry. R. K, 2020)(La Rakhmat. W, 2021).

Sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat STIKes Panti Waluya Malang yang berfokus dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat dalam pengelolaan potensi makanan kesehatan untuk meningkatkan kesehatan yang dapat melengkapi dan mendukung program PKK Kelurahan Kauman Malang khususnya untuk Pokja Kesehatan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di anggota PKK Kelurahan Kauman Kecamatan Klojen Kotamadya Malang yang merupakan wilayah kerja Kelurahan Kauman Kecamatan Klojen Kotamadya Malang. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat adalah anggota PKK yang berjumlah 18 anggota. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam 3 (tiga) kali pertemuan. Metode pelaksanaan yang diterapkan untuk mencapai tujuan dari program kemitraan ini dimulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

Tahap persiapan yang dilakukan adalah dengan melakukan pendekatan secara formal dan informal. Pendekatan informal dilakukan dengan menanyakan prosedur untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat pada petugas Kelurahan Kauman serta melakukan pendekatan kepada ibu lurah selaku penggerak PKK Kelurahan Kauman untuk menyusun dan menentukan jenis kegiatan serta menyepakati jadwal kegiatan. dan pendekatan secara formal dilakukan dengan pengurusan ijin pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat melalui pihak Kelurahan.

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan menyelesaikan permasalahan dengan

menggunakan metode penyuluhan (ceramah, diskusi dan pemutaran video) tentang pemberdayaan kelompok PKK dalam pengenalan potensi dan pembuatan kripik buah pare dalam meningkatkan kesehatan yang dilakukan dengan menggunakan media zoom (online)

Pada tahap evaluasi dilakukan dengan forum diskusi dan pengisian kuesioner melalui google form dengan menggunakan media zoom (online).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di kelompok PKK Kelurahan Kauman Kecamatan Klojen Kota Malang telah sesuai dengan perencanaan yang disusun sebanyak 3 (tiga) kali penyuluhan yaitu pada tanggal 12, 13 dan 14 Agustus 2021 dengan dihadiri oleh sebanyak 18 anggota PKK Kelurahan Kauman Kecamatan Klojen Kota Malang dengan didampingi secara langsung oleh staff terkait dari Kelurahan Kauman serta Ketua Tim Penggerak PKK .

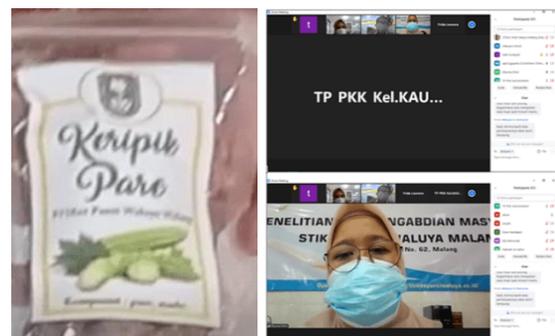
Pertemuan pertama tanggal 12 Agustus 2021 dilakukan penyuluhan terkait dengan kandungan bahan berkhasiat (metabolit sekunder) dari tanaman serta bagian-bagian tanaman yang sering digunakan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh, dimana hal ini sangat dibutuhkan dalam masa pandemi Covid 19. Pada pertemuan ini dapat berjalan dengan lancar dan adanya antusiasme dari anggota PKK Kelurahan Kauman, hal ini dapat dilihat dari adanya beberapa pertanyaan menyangkut materi bahan berkhasiat (metabolit sekunder) dari tanaman serta bagian-bagian tanaman yang sering digunakan untuk pengobatan, hal ini dapat dijawab oleh pemateri dengan baik. Pada pertemuan kedua yang dilakukan pada tanggal 13 Agustus 2021 dengan pemberian materi presentasi serta pemutaran video tentang cara pembuatan kripik buah pare yang dimulai dari pemilihan bahan baku (buah pare), pengovenan, penambahan bahan tambahan serta packaging dan pelabelan hal dilakukan secara darling. Untuk pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus 2021 dengan agenda review materi yang telah diberikan pada pertemuan pertama dan kedua serta dilakukan diskusi tanya jawab dan diakhir acara dilakukan evaluasi melalui kuesioner dengan menggunakan google form yang diberikan kepada anggota PKK Kelurahan Kauman. Hasil evaluasi yang didapat pada pengabdian masyarakat ini menunjukkan hasil yang baik hal ini ditunjukkan dari rata-rata perolehan skor kuesioner didapatkan 81,89.

Dari hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan pada kelompok PKK Kelurahan

Kauman dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan pengetahuan dan cara pembuatan tentang makanan kesehatan yang sangat berguna dimasa pademi Covid 19 dalam rangka peningkatan system kesehatan(La Rakhmat. W, 2021)(F, 2020).

Beberapa kendala yang dijumpai pada saat melakukan pengabdian masyarakat ini antara lain pertemuan ini dilakukan secara darling sehingga kekuatan sinyal atau jaringan masing-masing anggota PKK sangat berbeda disebabkan tempat dan provider masing-masing anggota PKK berbeda-beda, sehingga dalam penerimaan materi dan video pengabdian masyarakat ini masih kurang optimal. Hal ini menjadikan catatan bagi tim pelaksana pengabdian masyarakat untuk dapat mengoptimalkan lagi apabila melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dalam periode selanjutnya di anggota PKK Kelurahan Kauman Kotamadya Malang.

Terjadinya peningkatan pengetahuan tentang potensi tanaman herbal serta ketrampilan dalam pembuatan kripik buah pare dalam meningkatkan kesehatan perlu dilakukan secara berkelanjutan hal ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas dari kripik buah pare yang baik sehingga dapat membantu meningkatkan kesehatan. Anggota PKK kelurahan Kauman Malang yang telah dibekali dengan pengetahuan dan ketrampilan tentang potensi dan pembuatan kripik buah pare dalam meningkatkan kesehatan ini akan sangat berguna dalam mensuplai kebutuhan makanan kesehatan(suplemen) bagi anggota PKK Kelurahan Kauman sehingga dapat berfungsi sebagai pencegahan penyakit yang bersifat preventif dimana akan berguna dimasa pandemic Covid 19 sekarang ini.



Gambar 1. Pengabdian masyarakat potensi dan cara pembuatan kripik buah pare

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada anggota PKK Kelurahan Kauman Kotamadya Malang ini dapat memberikan kontribusi terhadap permasalahan

mitra dengan adanya peningkatan pengetahuan tentang potensi tanaman herbal serta ketrampilan dalam pembuatan kripik buah pare dalam meningkatkan kesehatan hal ini didapat dari hasil yang ditunjukkan dari rata-rata perolehan skor kuesioner didapatkan sebesar 81,89.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan terhadap anggota PKK Kelurahan Kauman Kotamadya Malang ini seyogjanya dilakukan dalam suatu tempat yang sama dengan menggunakan wifi yang sinyalnya baik sehingga dalam penyampaian materi pengabdian masyarakat tentang potensi tanaman herbal serta ketrampilan dalam pembuatan kripik buah pare dalam meningkatkan kesehatan dapat menerima hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan kualitas suara dan gambar yang sama karena kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara daring

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Yayasan Pendidikan Misericordia, Bapak Wibowo, S.Kep.,Ns.,M.Biomed, Selaku Ketua STIKes Panti Waluya Malang, Kelompok PKK Kelurahan Kauman Kota Malang, Rekan-rekan di STIKes Panti Waluya Malang.

DAFTAR RUJUKAN

- Adnyana, I. D. P. A., Meles, D. K., Zakaria, S., & Suwasanti, N. (2016). Efek Anti Diabetes Buah Pare (Momordica charantia Linn .) Terhadap Kadar Glukosa Darah , Sel Penyusun Pulau Langerhans dan Sel Leydig pada Tikus Putih Hiperglikemia. *Acta Veterinaria Indonesiana*, 4(2).
- Anung Ahadi Pradana , Casman, N. (2020). Pengaruh Kebijakan Social Distancing Pada Wabah Covid-19 Terhadap Kelompok Rentan Di Indonesia. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia JKKI*, 09(02), 61–67.
- Atmadja, T. F. A., Yuniarto, A. E., Yuliantini, E., Haya, M., Faridi, A., & Suryana, S. (2020). Gambaran sikap dan gaya hidup sehat masyarakat Indonesia selama pandemi Covid-19. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 5(2), 195. <https://doi.org/10.30867/action.v5i2.355>
- BPOM, B. P. O. dan M. (2020). Pedoman Penggunaan Herbal dan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi COVID-19 di Indonesia.
- Fadhilah, I. N., & Saryanti, D. (2019a). Formulasi Dan Uji Stabilitas Fisik Sediaan Tablet Ekstrak Buah Pare (Momordica charantia L .) Secara Granulasi Basah. *Smart Medical Journal*, 2(1).
- Fadhilah, I. N., & Saryanti, D. (2019b). Formulasi dan Uji Stabilitas Fisik Sediaan Tablet Ekstrak Buah Pare (Momordica charantia L) Secara Granulasi Basah. *Smart Medical Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.13057/smj.v2i1.29676>
- Hakim, L. N. (2020). Pelindungan Lanjut Usia Pada Masa Pandemi Covid-19. Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI, XII(10).
- Listina, O., Solikhati, D. I. K., & Fatmah, I. S. (2020). Edukasi Corona Virus Desease 19 (Covid-19) Melalui Penyebaran Poster Kepada Masyarakat Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal. *JABI: Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, 1(2), 10–10.
- Meidyrianto, R. K., Hamidah, S., & Lastariwati, B. (2019). Extra Biji Buah Pare (Momordica charantia) dan Sari Kacang Kedelai untuk Minuman Tambahan dalam Meningkatkan Imunitas Penderita HIV. *Home Economics Jurnal*, 3(2), 38–61.
- Mutiara, E. V., & Wildan, A. (2014a). Ekstraksi Flavonoid dari Daun Pare (momordica charantia l .) Berbantu Gelombang Mikro Sebagai Penurun Kadar Glukosa Secara in Vitro. *Metana*, 10(01), 1–11.
- Mutiara, E. V., & Wildan, A. (2014b). Ekstraksi Flavonoid Dari Daun Pare (Momordica Charantia L.) Berbantu Gelombang Mikro Sebagai Penurun Kadar Glukosa Secara in Vitro. *Metana*, 10(01), 1–11. <https://doi.org/10.14710/metana.v10i01.9771>
- Parawansah, Rahmawati, Sudayasa, I. P., Kholidha, A. N., Eso, A., & Nuralifah. (2019). Pengaruh Fraksi Ekstrak Buah Pare (Momordica Charantia L.) Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Tikus yang Diinduksi Streptozotocin. *Majalah Farmasetika*, 4(Suppl 1), 84–92.
- Permana, E., Lestari, I., Marlinda, L., Tarigan, I. L., Andika, Y., Taradepa, O., & Bagus, A. E. (2019). Peningkatan Dan Pemberdayaan Industri Keripik Pare Di Jambi. December, 0–5. <https://doi.org/10.37695/pkmcscr.v2i0.365>
- Pratama, A. N. (2019). Potensi Antioksidan Buah Pare (Momordica Charanti L) Terhadap Dislipidemia Metode. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 304–310. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.174>
- Retnaningsih, D., Astuti, L. I., Ulya, M., Listiowanti, Afifah, N., & Ramadhan, P. (2021). Penyegaran Kader Posyandu Balita dan Lansia Dalam Kondisi Pandemi Covid-19 di Wilayah Kelurahan Ngaliyan Kota Semarang. *Journal of Community*

- Health Devepment, 2(1).
- Rintyarna, B. S., & Qodariyah, N. (2020). Inovasi Produk Pare Menjadi Aneka Olahan Pare. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ipteks*, 6(1), 67–72.
- Sukmawati, I. K., Lisni, I., Hartini, N., & ... (2021). Optimalisasi Peran Tenaga Teknik Kefarmasian (Ttk) Pada Pelaksanaan Swamedikasi Vitamin Sebagai Penguat Sistem Imun Dimasa *Jurnal ABDIMAS* ..., 01(01), 82–93.
- Aan. K, et. al. (2021). Peningkatan Kesehatan Warga Leuwingnding Majalengka di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Edukasi Manfaat Jamu Godog. *Community Empowerment*, 6(4), 619–624.
- Adristry. R. K, et. al. (2020). Jamu Tradisional Indonesia: Tingkatkan Imunitas Tubuh Secara Alami Selama Pandemi. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 4(2), 465. <https://doi.org/10.20473/jlm.v4i2.2020.465-471>
- Andriati. A, & W, R. M. T. (2016). Tingkat penerimaan penggunaan jamu sebagai alternatif penggunaan obat modern pada masyarakat ekonomi rendah-menengah dan atas. *Masyarakat, Kebudayaan Dan Politik*, 29(3), 133. <https://doi.org/10.20473/mkp.v29i32016.133-145>
- Herti. M, L. K. & W. L. (2016). Faktor Dalam Pengambilan Keputusan Pembelian Jamu Sainifik Factor in Decision Making for Buying Jamu Scientifi c. *Buletin Sistem Kesehatan*, 19(3), 200–210. Retrieved from <http://www>.
- La Rakhmat. W, & S. U. (2021). Sosialisasi Covid-19 Dan Pemanfaatan Tanaman Herbal Sebagai Upaya Pemeliharaan Kesehatan Tubuh Di Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Tehoru Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(5), 233–238. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.34>
- Muhammad. (2020). Edukasi Tentang Covid-19 Serta Pemanfaatan Tanamaan Herbal Pada Pedagang Jamu Keliling Di Desa Tanjungsari. *Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services)*, 4(2), 479. <https://doi.org/10.20473/jlm.v4i2.2020.479-485>
- Riski. A, Noni. R, & Z. R. (2021). *Optimalisasi Olahan Jamu sebagai Upaya*

Pemberdayaan Masyarakat di Perum Graha Mitra Asri RT . 11 / RW . 01 Kelurahan. 5(3), 27–30.